

PUBLICERAD I NUMMER [2/2021](#)

TEMAN



Målsökande läkemedel mot folksjukdomar

Jaana Ahlblad / Skriven 9.6.2021 / Publicerad 18.6.2021

Om vi kunde pressa nyttan av motion i en tablett, skulle det vara fråga om en bästsäljare på apoteket, säger professor Olli J. Heinonen.

Den avsevärda hälso nyttan av motion har belagts så många gånger att resultaten utan vidare kunde huggas i sten. Motion minskar risken för varje folksjukdom bland finländarna, dvs. hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, astma och allergi, kroniska lungsjukdomar, cancersjukdomar, minnessjukdomar, sjukdomar i rörelseorganen och mentala problem. Motion främjar också behandlingen av sjukdomar.

– Om man kunde få effekterna av motion i form av röda eller blå piller skulle produkten sannolikt ständigt vara slut på apoteket, säger professorn i hälsomotion Olli J. Heinonen vid Åbo universitets Paavo Nurmi-centrum.

Mottot från tjugo år tillbaka ”Motion är medicin” gäller fortfarande. Såväl Världshälsoorganisationens som USA:s och Finlands nyligen uppdaterade motionsrekommendationer lade fram nya, starka forskningsrön om bland annat sambandet mellan motion och hjärnaktivitet.

Rekommendationerna understryker nu betydelsen av varje steg och av att undvika alltför mycket stillasittande. När människor förut uppmanades att ”springa för livet” och räkna tiden tänker man nu att varje steg är till nytta. Sekundklockan och svettbandet kan man lämna i affären.

Motion är också en säker medicin. Den passar i någon form alla som kan röra på sig, utom förstås i vissa situationer, som under akuta infektioner eller mycket allvarlig hjärtsjukdom.

– Det är billigt, säkert, effektivt och kostnadseffektivt att motionera. Enligt undersökningar på UKK-institutet kan man genom att öka motionen åstadkomma avsevärda besparingar i de årliga utgifterna inom hälso- och sjukvården.

Vi behöver oavsiktlig motion

Finländarna motionerar under fritiden mer än någonsin. Ändå har vi ett problem med fysisk inaktivitet, som belastar både den individuella hälsan och samhällsekonomin.

Samhällets kostnader för fysisk inaktivitet räknas i Finland i flera miljarder euro på årsnivå. Siffran består bland annat av direkta kostnader för hälso- och sjukvård, förlorad inkomstskatt, utbetalda arbetslöshetsförmåner och kostnader för hem- och institutionsvård av äldre.

Under historiens gång har Homo sapiens i praktiken rört på sig för sitt uppehälle, men idag förbrukar matanskaffningen knappast några kalorier och ökar inte heller uthålligheten. Endast ett fåtal rör sig mycket i arbetet, men en timme på gymmet neutraliserar inte 10 timmars stillasittande.

– Den största faktorn i problemet med fysisk inaktivitet och fetma är att energiförbrukningen under arbetsdagen har minskat så enormt. Den lilla vandringen till utskrivaren börjar vara ett sällsynt fenomen, säger Heinonen.

Hälsomotion, vardagsmotion, nyttomotion ... motion har marknadsförts på många olika sätt, men Heinonen vill poängtera den konstanta kärnan: motion är vad vi gör när vi rör på oss.

– Min egen favoritterm är ”misstagsmotion” – oavsiktlig motion. Det innebär motion som kommer utan att du märker det under dagens gång. Människor tänker lätt att motionen kräver en viss tid och utrustning, och sedan genomför de uppgiften, fastän det inte är fråga om det.

Bättre resultat i samarbete

Enligt Heinonen kunde man utnyttja motion i hälsovården bättre. Det vore viktigt för all personal att veta vilka motionstjänster som ordnas i deras distrikt. Den centrala uppgiften för en läkare är att bedöma vilka rörelsebegränsningar som är förknippade med sjukdomar och motivera patienten att röra på sig. Personalen inom hälso- och idrottsområdet lägger upp ett personligt motionsprogram för patienten.

– Det har tagit tid att trampa upp och etablera stigar, för strukturerna inom hälso- och sjukvården förändras långsamt. Dessutom har motionsvärlden emellanåt varit mer intresserad av idrott.

Heinonen, som rör sig smidigt på både hälso- och motionsplanet, berättar att branscherna under tio år har närmat sig varandra.

– Hälso- och sjukvårdssystemet har upptäckt att det inte ensamt kan lösa problemet med fysisk inaktivitet, och inte heller bör göra det. Motionsbranschen och den tredje sektorn har kommit med för att göra sin egen andel. Apoteken kan också bekräfta budskapet om nyttan av motion.

Bild 1. Hälsoeffekterna av regelbunden aerobisk motion



[Textmotsvarighet för bild 1 i tillgänglig form \(pdf\).](#)

Genom glädje och upplevelser

Hur ska hälso- och sjukvårdspersonalen samtala om motion med en människa som skulle dra nytta av den? Att predika eller befalla och hytta med pekfingret väcker ingen entusiasm. Inte ens ett motionspiller kan svara på alla utmaningar. Vissa skulle kategoriskt låta bli att ta det, andra skulle anse att det smakade beskt.

– Pillret borde lindas in i något välsmakande, jämför Heinonen och fortsätter tankeleken: när läkaren ordinerar medicinen till en patient kan han eller hon berätta att med en liten dos ger pillret mindre nytta än med en stor, men ger ändå nytta. Och om man äter för mycket piller blir skadan större än nyttan.

Heinonen tipsar att man ska rekommendera motion på ett positivt sätt. Man ska unna människorna glädje, upplevelser och goda erfarenheter av motionen. Källan till motivationen är individuell. Någon blir intresserad av mätare, en annan av naturen, en tredje av att motionera i sällskap med andra.

På läkarmottagningen lönar det sig att betona hälsonyttan av små gärningar, men framför allt lyssna till patienten.

– Jag skulle fråga patienten hur jag kan vara till hjälp. Jag skulle berätta om en bra fysioterapeut eller någon annan professionell som vi kunde anlita. Jag skulle alltså hjälpa patienten att hitta lösningar och fatta beslut som han eller hon kanske inte kunnat eller fått gjort ensam, sammanfattar professor Olli J. Heinonen.

Mattades motionsreceptet av?

Motionsreceptet som lanserades i början av 2000-talet syns knappast i rubrikerna, men är fortfarande vid liv. Motionsreceptet är avsett för hälso- och sjukvårdspersonal som hjälp i att föra motionen på tal och ge råd.

– Läkaren kan ta upp frågan om motionsvanor med patienten och hänvisa denna till andra yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården eller till idrottsväsendet för att få mer handledning. Syftet är inte nödvändigtvis att läkaren ska gå igenom hela rådgivningsprocessen ensam, berättar docenten och specialforskaren Minna Aittasalo vid UKK-institutet.

På UKK-institutets webbplats finns ett formulär som kan skrivas ut eller fyllas i som pdf. Motionsreceptet kan också integreras direkt i patientdatasystemet från THL:s kodtjänstsystem. Kommunerna kan avpassa formuläret så att det passar deras verksamhet.

Det finns inte statistik över receptets användning i Finland. Effekterna av receptet undersöktes i en randomiserad och kontrollerad studie 2006, och visade sig då vara ett effektivt redskap.

– På andra håll i världen har användningen av motionsrecept eller motsvarande befunnits ha största kostnadseffekten när det använts på patienter som har någon form av hälsorisk eller -problem.

Motionsreceptet har i princip varit avsett för att uppmuntra patienter som rör sig mycket lite att öka sin vardagsmotion enligt eget tycke.

– Det är i allmänhet inte fråga om en häftig ökning av motionen, de viktigaste doseringsprinciperna är patientens möjligheter och tycken. Du kan läsa mera om sjukdomar i motionsrekommendationen i God medicinsk praxis.

Aittasalo hoppas att motionsreceptet ska finna sin väg till hälso- och sjukvårdspersonalens skärmar.

– Motionsreceptet var före sin tid när det lanserades och vägen för främjandet av ibruktagningen har varit lång. Förbindelsen med patientdatasystemen kom först för några år sedan, 15 år efter att formuläret utvecklats. Förankring och ibruktagning tar ytterligare sin egen tid, sammanfattar Minna Aittasalo.

Läs mer om motionsreceptet

[Motionsrecept \(UKK-institutet, på finska\)](#)



Jaana Ahlblad

Skribent är en frilans journalist.

Prenumerera

[En säker läkemedelsbehandling är summan av många faktorer](#)



Ledare ...

